

АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЗДІБНОСТІ ДО ГНУЧКОСТІ ЛЮДИНИ

А. Мартинов

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Тараненко І. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

У теорії й методиці фізичного виховання фізичний розвиток характеризується трьома групами показників: морфологічними, функціональними та рівнем розвитку фізичних якостей. Визначальне значення для вирішення базових завдань фізичного виховання має забезпечення оптимального рівня розвитку фізичних якостей, які властиві людині, тих вроджених морфологічних властивостей, завдяки яким можлива доцільна рухова діяльність.

До основних фізичних якостей відносять: силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, їх прояв залежить від особливостей і можливостей функціональних систем організму. Завдання оптимізації індивідуального фізичного розвитку вирішуються протягом багаторічного процесу фізичного виховання, зміст якого відмінний в різні періоди вікового розвитку, тому як найбільш значні зміни форм і функціональних можливостей організму відбуваються в силу природніх закономірностей вікового розвитку. Ефективність спортивної підготовки, а особливо в технічному компоненті, пов'язана з важливою властивістю опорно-рухового апарату, здатності до м'язової релаксації – гнучкістю [1, 2].

У професійній фізичній підготовці і спорті гнучкість необхідна для виконання рухів з великою та граничною амплітудою. Недостатня рухливість в суглобах може обмежувати прояв таких фізичних якостей як сила, швидкість реакції і швидкість рухів, витривалості, збільшуючи при цьому енерговитрати і, знижуючи економічність роботи організму, що часто призводить до серйозних травм м'язів і зв'язок. Сам термін «гнучкість» зазвичай використовується для інтегральної оцінки рухливості ланок тіла, тобто цим терміном користуються в тих

випадках, коли мова йде про рухливість в суглобах усього тіла. Якщо ж оцінюється амплітуда рухів в окремих суглобах, то прийнято говори про «рухливість» в них.

Гнучкість (за Ю. Ф. Курамшиним) – комплекс морфологічних властивостей опорно-рухового апарату, які обумовлюють ступінь рухливості його ланок щодо один одного. [1, с. 183]. Показником рівня розвитку гнучкості є максимальна амплітуда (розмах) руху. Гнучкість (за Л. П. Сергієнко) – це генетично обумовлена в розвитку здібність опорно-рухового апарату людини, яка дозволяє виконувати вправи з максимальною амплітудою [3, с. 301].

У фізичному вихованні головним завданням є забезпечення такої міри всебічного розвитку гнучкості, яка дозволяла б успішно оволодівати основними життєво важливими руховими діями (уміннями і навичками) та з високою результативністю проявляти інші рухові здібності – координаційні, швидкісні, силові, здібність до витривалості.

У плані лікувальної фізичної культури у разі травм, спадкових або набутих захворювань виокремлюють завдання з відновлення нормальної амплітуди рухів суглобів [1]. Для дітей, підлітків, юнаків і дівчат, що займаються спортом, висувається завдання вдосконалення спеціальної гнучкості, тобто рухливості в тих суглобах, у яких підвищені вимоги в обраному виді спорту.

Амплітуду руху вимірюють в кутових градусах за допомогою гоніометрів або в лінійних вимірах за допомогою сантиметрової лінійки. Для отримання точних даних про амплітуду різних рухів застосовуються такі оптичні методи реєстрації рухів, як відеозапис, стеріоціклографія (метод вивчення рухів людини за допомогою послідовного фотографування, світяться мітки або лампочки, які закріплені на рухомих частинах тіла), рентген-телефізійна зйомка і ультразвукова локація .

Прояв гнучкості залежить від ряду факторів [2]:

– анатомічні особливості будови суглобових поверхонь, форма кісток багато в чому визначає напрямок і розмах руху. Чим більше конгруентність (відповідність один одному) суглобових поверхонь, які стикаються, тим менше рухливість. Обмежують рухливість і такі анатомічні особливості суглобів, як кісткові виступи, що знаходяться на шляху руху суглобових поверхонь;

– здатність доволіно розслабляти розтягнуті м'язи і напружувати ті, які здійснюють рух, тобто ступінь вдосконалення міжм'язової координації;

– еластичні властивості м'язів і зв'язок, велике значення має довжина м'яза, короткі м'язи обмежують природну амплітуду рухів і роблять їх менш витонченими;

– загальний функціональний стан організму, під впливом стомлення гнучкість зменшується, позитивні емоції її збільшують, а протилежні особистісно-психічні фактори погіршують;

– зовнішні умови: час доби (найменша – вранці, найбільша – від 12 до 17 год.), температура повітря, наявність розминки;

– стать, вік людини, у дітей вище, ніж у дорослих, у жінок вище, ніж у чоловіків.

Доведено, що головним фактором, що обмежує амплітуду руху в суглобі є опір м'язових тканин: 2% опору забезпечує шкіра; 10% – сухожилля і зв'язки; 41% м'язові тканини і їх фасції – довжина м'язів – головний фактор, що визначає рухливість в суглобах. «Короткий» м'яз робить суглоб малорухливим, «довгий» дає можливість здійснити повну вільну амплітуду.

Література:

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. 4-е изд., стереотип. М.: Советский спорт 2010. С. 183.

2. Развитие гибкости [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/12/razvitie-gibkosti>

3. Сергієнко Л. П. Спортивна метеорологія: теорія і практичні аспекти : Підручник. К.: КНТ, 2010. С. 776.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Б. Митнік

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Синиця С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Формування здорового способу життя – актуальне завдання сучасного суспільства. М. Я. Віленський, П. А. Виноградов зазначають, що в останнє десятиріччя рівень здоров'я і фізичної